



الإنفلونزا : شفاء في هيئة مرض

أحمد القاري

في كل موسم بارد، حين يثقل الهواء ببرطوبته وتزداد ساعات الليل، يطرق باب الجسد ضيف مألف.. ” الإنفلونزا ” .
زكام يعيق التنفس، احتقان يضغط على الرأس، سخونة تل heb الجسم، وسعال يعلو ويرعد.

يرى الناس هذه الأعراض علّيّ تكدر صفو سعادتهم، لكنها في حقيقتها – عند التأمل الطبي – ليست إلا رحلة مناعية مدهشة يعمل فيها الجسد بحكمة فائقة لإعادة تنظيف داخله واستعاده توازنه.

الحقّ نار تطهّر ، ولن يستحتمل المخاطية، والجيوب الأنفية حين تمتلئ بالضغط، فذلك ليس ” تلوثاً محتبساً ” كما يعتقد البعض، بل مزيج دقيق من فيروسات ميتة أو ضعيفة، وخلياً مناعية أنهت مهمتها، وسوائل التهابية يجمعها الجسم في مكان واحد قبل إخراجها.

إنه تنظيف مناعي متكمّل، ولذلك ينبغي عدم حبس هذه الإفرازات، بل إخراجها، لأنّ الجسم أعدّها للطرد لا للتذرّين.

السعال والعطاس هما اليدان الخفيتان للجهاز التنفسي.. فالسعال يحرّك الإفرازات من عمق الشعب الهوائية إلى أعلى، والعطاس يطرد ما علق في الأنف من ملوثات وجراثيم. إنّهما – رغم الإزعاج – أدوات طرد طبيعية لا يُكتمل الشفاء إلا بهما.

لكن.. لماذا يشتد العرض في هذا الموسم؟

البرودة تُضعف حركة الشعيرات الأنفية المسؤولة عن طرد الغبار والفيروسات، وتعنّح الفيروسات قدرة أطول على البقاء على الأسطح وفي الهواء، وهكذا يدخل الجسم في دورة مناعية موسمية يعيد فيها تنظيم دفاعاته، وكأنه يقوم بصيانة شاملة لخطوط الحماية.

وتلك الأعراض المرضية ليست من الفيروس بل من المناعة، وهذا يؤكده الطب أنّ أغلب ما يشعر به المريض من حرارة، وألم حلق، واحتقان، وحمّول؛ ليس سببه الفيروس نفسه، بل ردّة الفعل المناعية، فالجسم حين يمرض، فهو لا ينهار بل يقاتل.

وكل هذه الأعراض ليست إعلان هزيمة، بل إشارة إلى أنّ الجيش الداخلي يؤدي عمله كما ينبغي.

فما هو دور المريض وقتئذ؟

يجب على من يصاب بالزكام والاحتقان في هذا الموسم أن يتعاون مع جسمه ويساعده لا أن يرهقه، وذلك من خلال شرب السوائل لترطيب المخاط وتسهيل إخراجه، والحصول على الراحة والنوم الكافي، واستنشاق البخار لترطيب الجيوب الأنفية، والغرغرة والمسكنات عند الحاجة، جعل الإفرازات تخرج وعدم جسها، وتجنب المضادات الديبوية لأنّها لا تعالج الفيروسات.. فالغاية ليست إيقاف الأعراض، بل مساندة الجسم في إتمام عملية التنظيف التي بدأها.

الإنفلونزا، وإن بدت ثقيلة على الجسم، فهي شكل من أشكال الرحمة الإلهية.. إنّها تنبه لطيف بأن الوقت قد حان لتجمّع ما تراكم من شوائب، ثم لفظها خارج الجسم بإحكام مناعي دقيق، وبعد هذه الرطة – التي تبدو مرضًا – يعود الإنسان أقوى، أثقل، وأقوى.

ولا شك أنّ الحمى مكرورة وما يتبعها من أعراض تضعف الجسم، ولذا يقول المتنبي :

وزائرتي كأنّ بها حياءً

فليس تزور إلا في الظلام

بذلك لها المطارف والحسايا

فعانتها وباتت في عظامي

يضيق الجلد عن نفسي وعنها

فتتوسّعه بأنواع السقام

إذا ما فارقتنني عَشَّلتني
كأننا عاكفان على حرام

كأنَّ الصبح يطردُها فتجري
مدامُّها بأربعة سجام

فالخلاصة أن المرض ليس دائمًا خصماً مهاجماً وعدواً متربصاً، أحياناً يكون طريقة الجسم في أن يبدأ من جديد، ويحيي مواته، ويرمم ضعفه، لذلك كان بعض السلف الصالح يقولون : "يا مرحباً بالحمى أجر وعافية" ، وهذا الإعجاز الإلهي مدعوة للتفكير في عظمة الله، قال تعالى (وفي أنفسكم أفالاً تبصرون).

أحمد القاري